كيف تحفز ذاتك؟

" العقبة الوحيدة بينك وبين تحقيق حلمك هي الرغبة في المحاولة والإيمان بإمكانية تحقيقه. "

جويل براون

يعد تحفيز الذات من المهارات اللازمة لاستقرار الإنسان وبناء صحته النفسية التي تساعده على مواجهة الكثير من الصعاب والمشكلات دون الحاجة إلى دعم أو تشجيع كبير من أي شخص خارجي وهذا يساعد الشخص على المضي قدما في تحقيق أهدافه بغض النظر عن الظروف المجتمعية التي يعيش فيها.

وتحفيز الذات في أبسط صوره، هو القوة التي تدفع الإنسان لتحقيق الأهداف وإنجاز الأعمال والتطوير والتغيير الإيجابي دون الحاجة لضغوط خارجية، ومجالات التحفيز الذاتي مفتوحة للشباب، وهي تشمل جوانب مختلفة من حياتهم كالتطوير الشخصي والتحصيل الأكاديمي والعلاقات الاجتماعية وتنمية القدرات والمهارات... إلخ.

ولكن ... متى تحفز ذاتك؟

- عندما تشعر بانخفاض طاقتك أو نشاطك أو حماسك لإنجاز أعمالك وتحقيق طموحاتك.
- عندما تراودك مشاعر بأنه لا داعي ولا جدوى من تحقيق أهدافك.
- عندما تحتاج إلى مضاعفة مجهودك والإسراع في تحقيق أهدافك.
- عندما تريد الإقدام على أي خطوة ترى أنها ناجحة وصاحبك إحساس بعدم قدرتك على القيام بها.
- عندما تشعر باللامبالاة.
- عندما تشعر بالاكتئاب، ولا ترى أي بريق أمل في الأفق.

كيف تحفز نفسك؟

١. ضع أهدافًا للتحفيز:

لا يكون التحفيز أمرًا عامًا، ولكنه له أهداف محددة؛ كأن تحفز نفسك للوصول إلى أول مليون دولار أو تحفز نفسك للحصول على شهادة الماجيستير أو تحفز نفسك لتكون الأول على فصلك وهكذا.

٢. اختلط بالأشخاص المحفزين:

اختلط بالأشخاص الإيجابيين المحفزين، لأنه يمكن للمحبطين أن يخفضوا من روحك المعنوية، فالتحفيز يمكن أيضًا أن يصبح مُعديًا، خاصة إذا كان في البيئة الصحيحة.

٣. استمر في القيام بتأكيدات إيجابية:

لماذا تقول: «لا يمكنني»، أو «أنا خائف»؟ في حين إنه من السهولة بمكان أن تقول العكس: هل يحدث ذلك لأننا لا نحب أن نظهر مغرورين، أم لا نحب أن نبدو مهرة أكثر من اللازم؟ في بعض الأحيان، ومن أجل أن نحظى بتقبل وحب من حولنا نتواضع، لكننا في قرارة أنفسنا نعلم كلما قمنا بتأكيدات إيجابية أكثر، أوشكنا على الحصول على نتائج إيجابية.



٥. راقب تقدمك:

إن رؤيتك وأنت تتقدم تعتبر شيئًا غاية في التحفيز، وأغلب الناس يضعون مجموعة من الأهداف في بداية العام، وفي هذا الوقت ننظر خلفنا إلى الـ ١٢ شهرًا المنصرمة؛ فإذا كانت هذه الأشهر غير مكللة بالنجاح، نشعر بتحفيز أقل تجاه العام الجديد، لكننا نشعر بتحفيز أكبر إذا كانت مثمرة وناجحة.

إن هذا المبدأ واحد من قوانين التحفيز، وهو العامل الرئيسي الذي يلجأ إليه المديرون لتحفيز الآخرين، فمن المهم جدًا أن نكتشف كل الجوانب التي نتقدم فيها في حياتنا، ثم نركز تفكيرنا على هذه الجوانب.

٦. ضع تحديات واقعية:

الحياة مليئة بالفرص، ويشكل بعضها تحديات لنا، لكن إذا قبلت التحدي –بغض النظر عن ماهيته –وأنت مؤمن في قرارة نفسك بأنك لست قادرًا على الفوز، فلن تشعر بالتحفيز أبدًا.

وهنا تأتي أهمية وجود أهداف فورية تعلم أنك قادر على تحقيقها، كما يمكنك أن تضع أهدافًا بعيدة المدى تأمل في تحقيقها بعد فترة من الوقت؛ إذًا، مرة أخرى، كن واقعيًا فالتحديات لا تحفز إلا إذا كان بمقدورك تحقيقها.

٧. غيِّر روتين حياتك:

هناك العديد من النشاطات التي من شأنها تغيير سلوكياتنا وتصرفاتنا وأفكارنا، كما أنها ستجعلنا نتطلع إلى اليوم التالي، وهذه النشاطات تبني بداخلنا تحفيز الذات، وعلى الرغم من أهمية الروتين لبناء الثقة بالذات وإيجاد الأمان، إلا أنه ليس ضروريًا لدعم وتقوية تحفيز الذات، فأشياء صغيرة مثل تغيير أماكن الأثاث في المنزل، أو السفر من فترة لأخرى، كلها جزء من كسر القوالب النمطية، وهو ما من شأنه تحفيزنا.